



# STRONG Nation

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr



STRONG Nation ist ein hochintensives Workout für den ganzen Körper. Es ist ein Cardio-, Intervall- und Eigengewichtstraining, bei dem Musik und Übungen synchron und aufeinander abgestimmt sind.



Bei Interesse oder für weitere Informationen wendet euch an Marina Leipold unter [gymnastik.spvgghessdorf@web.de](mailto:gymnastik.spvgghessdorf@web.de)